

Психогимнастика без фиксации внимания на дыхание (4-5 лет)

Медвежата в берлоге

Дети по одному идут домой точно придерживаясь следа медведицы. Садятся и ждут игры.

Игра с шишками

Бросают шишки. Они ловят и с напряжением снимают их лапками. Откладывают шишки в сторону и роняют лапки вдоль тела – отдыхают. Выполняется 2-3 раз

Игры с пчелкой

Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Летит и медвежата дружно поднимают ноги.

Холодно – жарко

Сжать в комок и расслабить туловище.

Игры с шарфиком

Не открывая глаз завязать шарфики. Покрутить головой из стороны в сторону. Хорошо, тепло. Показать мимикой.

Пчелка мешает спать

Игра лицевых мускулов. Пчелка решила сесть на язычок – дети быстро стиснули губы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими из стороны в сторону.

Расслабление

От яркого солнца медвежата зажмурились и сморщили нос. Снова прилетела пчелка села на лоб(двигаем бровями вверх-вниз).

Отдых

Медвежата спят. Мама в лесу.

В уши попала вода

В положении лежа на спине ритмично покачать головой вытряхивая воду из одно уха и из другого.

Лицо загорает

Подбородок загорает – подставить солнцу подбородок, слегка разжать губы и зубы (вдох). Летит жучок крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка раскрыть рот, облегченно выдохнуть воздухнуть.

Нос загорает – подставить нос солнцу. Рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять вверх губку, рот полуоткрыт (задержка дыхания). Бабочка улетела, расслабиться. Вдох.

Брови – качели. Двигать бровями вверх-вниз.